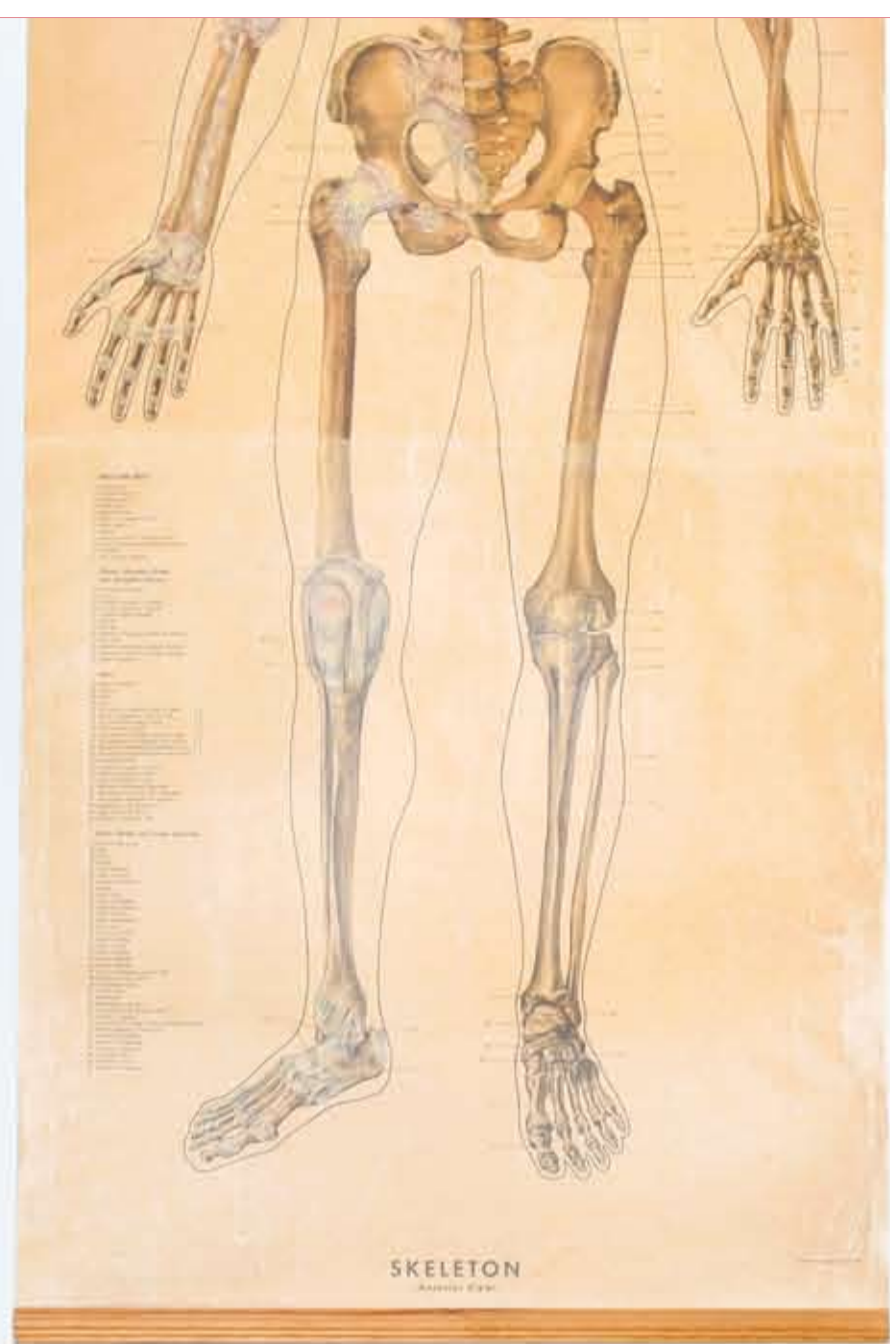


בגוף אני מבינה

דליה קרפל | צילום: אורי גרשוני

יוספה מיכאלי, האשה שפיתחה את שיטת האימון "מחשבת הגוף", מאמינה שהאבולוציה לא הכינה את עמוד השדרה לעידן הישיבה מול מחשב. ריצות ומכוני כושר רק מזיקים, ועדיף שבבית ספר, במקום לשחק כדורסל, ילמדו מודעות לגוף. בגיל 73, עם גב מעורר קנאה ודור המשך של מורים שמפיצים את הבשורה, היא מסבירה מדוע הגוף אינו כה חכם כמו שחשב פלדנקרייז ומתוודה על הערצתה לאצן יוסיין בולט. דליה קרפל, תלמידה גמישה, התעגלה לשיחה עם הגורו של עמוד השדרה שלה



יוספה מיכאלי. פרה ממליטה עגל ותוך דקות הוא מסוגל לעמוד על רגליו ולנוק. לבני האדם יש מעט אינסטינקטים תנועתיים

כלפי מטה תוך הרחקתן מן האווניים, במטרה למנוע התכווצות וכאב בעורף. תרופה ברזוקה למבלים כל יום שעות מול המחשב. לורדוזה זו ממש קללה. המונח מתייחס לנטייה קרימה של עמוד השדרה באזור הצוואר או המתנגים. לפי השיטה, לורדוזה היא מחוללת הצרות והאויבת המושבעת.

כבר מונח הפנמנו מהו מיקומו הנכון של בית החזה או איך צומחים לגובה (מן הקודקוד, כשהסנטר נאסף לכיוון עצם החזה). כששוכבים על הגב לא מקפידים רק על עורף ארוך (הסנטר מצביע מטה) אלא תמיד, ובאמת תמיד, מניחים את הידיים לצדי הגוף בוויית של 45 מעלות. כך, כשהכפות הרפיויות מופנות לעבר התקרה, אפשר להגיע למצב שהצלעות ממש "נשפכות" לצדדים. את הרגליים עובנו לנפשו והן כה משוחררות שכפותיהן שמוטות לצדדים.

"מחשבת הגוף היא מתודה שבבסיסה מציעה איך עלינו להכשיר את הגוף ולתחזק אותו תוך שאנו קשובים לעצמנו בכל מיני מערכות בגוף, ולא רק באלו האורתופריות", אומרת מיכאלי. "לדעת לזהות מתי איבר מתחיל לזיף ולראות אם יש לכך קשר לאורחות החיים שלנו".

ניסיון ההחטב

כשפגשתי את יוספה מיכאלי בפעם הראשונה לפני עשרים וכמה שנים, הייתי בעיצומו של התקף כאביגב קשה. שוחחנו על השיטה והיא כמובן ריברה על לורדוזה, וציינה ששרירי הבטן

אביב. השקט שלה, השליטה העצמית שלה, מעוררים פליאה. במשך כחמישים שנה היא עוברת על מה שהיא מכנה "ההדריות בין השליטה הגוף פנית לשליטה הרוחנית" שלה. "כשאני הולכת לסדר משהו בעיריית תל אביב, אני מחליטה לא להתפוצץ", היא אומרת. "זה תרגיל נפלא שמר" גרג לי בכל הגוף. אם לא הצלחתי לסדר את העינין לישמו נכנסתי לישם, לפחות הצלחתי בתרגול ואני כבר מיומנת".

שערה הלא צבוע אסוף על עורפה בתסרוקת בנוסח שנות החמישים. בגדיה רפויים ונוחים וכך גם הנעליים. נחתם בה משהו מהפשטות הקיבוצי ניקית של פעם על אף שגולדה בתל אביב וחייתה בעין חרוד רק כחמש שנים, עד גיל 22. קולה שקט אך סמכותי. וקופה (ולעולם לא נוקשה) היא יושבת על הכיסא ובקול ה"יוספי" הזה שלה היא שולטת בתלמידיה, מצוידת בעין בוחנת ורואה כל. לא פעם האבחנות שלה מקרימות את אלו של הרופאים. חלק מתלמידיה קצת יראים מפניה, אבל כולם יודעים שהיא יודעת על מה היא מדברת. מה גם שתלמידיה הוותיקים (ואני ביניהם), לשם הגילוי הנאות) הבינו בחלוף השנים שמי שמתעמל בשיטת מחשבת הגוף מתקשה קצת להשתחרר מה"התמכרות" ולהשתלב במסגרות אחרות.

לשיטה יש שפה ומונחים שעפים בכל שיעור בחלל הסטודיו. ציוויים שהופנמו על ידנו זה מכבר. המותנית תמיד "דוחפת לאחור", ושרירי הבטן עוברים קשה כדי לשמור על הגב התחתון. היא טבעה את הביטוי הנהדר "דיפרסיה של השי" כמות", שממליץ שנמשוך בעדינות את הכתפיים

המיית המזוג, רק היא מפרה את הר"ממה. 12 איש שוכבים על מזרנים כשידיהם וצדדיהם והכפות מופנות כלפי מעלה כבתפילה. אף תנועה. האוויר נשאף פנימה דרך הנחיריים ונפלט ברכות מן הפה. במשמעות מטפורית, זו מעין "ציאה מן הגוף" לישם בדיקה, ולכך מוקדשים רגעיו הראשונים של שיעור "מחשבת הגוף". בין אם בשכיבה ובין אם בעמידה, הבחינה אמורה למקד את העדשה הפנימית שלנו למקום הרווי או המכווץ. את השיעור שמתקיים ברירת סטודיו בצפון תל אביב מעבירה יוספה מיכאלי, מי שהגתה ופיתחה את השיטה בשנות השבעים.

זה 30 שנה שאף שיעור לא חוזר על עצמו. עניין של פרינציפ. בשיעורים לפי אסכולת מחשבת הגוף לא יתכן מצב של טייס אוטומטי, מסבירה מיכאלי. היא מעוניינת בקשב ובריכוז של תלמידיה. שייצאו מהשיעור עם איוו תגלית, שיבחינו באיכות התנועה ובתומון הנכון שלה. אחרי פתיחת השיעור מתמסרים לתנועה הראי שונה ובעקבותיה יבואו בהדרגה עוד אחת ועוד אחת. המעבר מתנועה לתנועה מצטרף לקראת הסוף לרצף, שמוכר השתלשלות כוריאוגרפית. מחשבת הגוף, מגיירה מיכאלי, היא מריטציה בתנועה.

היא בת 73 והיא הגברת הכי זקופת גו בתל



שלה כמעט תמיד מכווצים ורוחפים לאחור, כך שזה הפך לה להרגל שני. חשבתה אז שמשוה לא כל כך בסדר אצלה ושעלי להניד ראש בנימוס. היום גם אני מכווצת שרירי בטן ורוחפת מותגנת לאחור. ספרה השלישי של מיכאלי, "מחשבת הגוף: השיטה", ראה אור לא מכבר (הרגול/עם עובד) ומטרתו להציג את השיטה, שמראשיתה לא היתה קלה להגדרה. היו שתהו אם זאת התעמלות, או שמא טיפול לבעיות גב כאלה ואחרות. הספר הוא מעין תעודת זהות של השיטה. "ניסיון להסי ביד בהרחה, לנמק ולהרגים את הצד התיאורטי שלה, ולפרוש את דרכי יישומה המעשי", נכתב על גב הספר. דן ראור, מתרגם ומבקר, רעיינתו, גבי סילון ויונתן נרב (חיליק), מייסדי הוצאת הספרים חרגל, גם הם מתאמנים ותיקים.

מיכאלי שקדה על כתיבת ספרה במשך כמה שנים. ללי שמר, בתה של נעמי שמר, התגרבה לערוך אותו. שמר היתה בזמנו עורכת לשרי נית לפני שבהיה לעסוק בלימוד מחשבת הגוף. לטפר, המסביר באופן קולח וירידותי מהי השיטה ועל מה היא מבוססת, נלווה דיריידרי עם שלושה שיעורים לרוגמה, שצילמה נילי אצולו, צלמת קולנוע שבם היא היום מטפלת על פי השיטה. הסופר יהושע קנו מתעמל לפי שיטת מחשבת הגוף מ-84'. השבוע הוא שיבח את ספרה של מיכאלי. "אחרי שקראתי אותו, הבנתי את משמעו" תם של דברים שאנחנו עושים בתרגילים במשך שנים רבות".

הוא הגיע לראשונה לסטודיו שלה על אף שלא כאב לו כלום. הסופר בנימין תמוז המליץ על השיי

יהושע קנו הגיע לראשונה לסטודיו של מיכאלי על אף שלא כאב לו כלום. הסופר בנימין תמוז המליץ על השיטה וקנו הסתקרו, ראה כי טוב, וכבר 25 שנה הוא מתייצב פעמיים בשבוע

היא לא הולכת לרופאים כי לדבריה היא בריאה. את מחשבת הגוף פיתחה מתוך התנסות ולמידה על עצמה. מבנה הגוף של כולנו בעייתי, היא מסבירה, מה גם שלא חל בו שינוי משמעותי מאז שאבותינו הקופים עברו מהליכה על ארבע להליכה על שתיים. "יש לנו נחיתות מבנית ונגזרות ממנה תקורות תורפה. תוחלת החיים שלנו היתה בעבר כ-40 שנה. הכפלנו ושילשנו אותה, אבל לא קיבלנו במקביל ספר הוראות שימוש לייצורו של גופנו, והיה עלינו להמציא אותו לבד. התפתחות הטכנולוגיה ושעות העבר דה הרבות בישיבה ממושכת עשו את שלהן. את רואה נהג משאית שיוצא מרכב לאחר כמה שעות נהיגה ונרמה שחכיסא נשאר דבוק לאחוריו. גם עבודה שמחייבת תנועה רפטטיבית פוגעת בגוף. כל זה מוביל להנחה שיש לנו מוח גדול שיודע ללמוד ועלינו להשתמש בו".

ללמוד מה?

"פרה ממליטה עגל ותוך דקות הוא מסוגל לעמוד על רגליו ולינוק. לבני האדם יש מעט אינסטינקטים תנועתיים. מחשבת הגוף לא ממציאה תנועות אלא מלמדת התנהגות גופנית נכונה. אנחנו צריכים ללמד את הגוף מגיל צעיר איך להתנועע".

מגיע שלב בהיים שהאדם כבר לא רווה נחת מהגוף.

"כשארם מבין מהם מקורותיו של אי הנחת והוא משקיע בצד הרעיוני ובצד הפרקטי, הוא יראה ברכה בעמלו. הצטברו אצלנו לאורך השנים אנשים שבאו עם תאריך לניתוח גב או ברך, והצי

בבית שרפשטיין יש למיכאלי אוהדת נוספת. גילה, רעייתו של הפילוסוף היא צלמת, בת 81, שעברה לפני כשלוש שנים ניתוח בגב והבינה שתתקשה ללכת בכוחות עצמה. "אני קוראת לה החברה האמיתית שלי כי היא באה פעמיים בשבוע והוציאה אותי מהדיכאון", סיפרה גילה שרפשטיין. "הכירורג אמר שבמלאת שנה לניי תוח אוכל ללכת אבל קצת. עכשיו אני מסתובבת בכיכר המדינה".

"לאחר הניתוח שכבתי במיטה ולא יכולתי לרדת. יוספה הראתה לי איך להניע את הרגל. בהדרגה היא בנתה עבורי תרגילים שחיוקו את השרירים. היא לימרה אותי לשלוט בגוף שלי. בקיאותה באנטומיה ובעצבים מסייעת לה להי סביר למה כל כך כואב לך. היא נתנה לי יעי דים קצרים ובמקביל העניקה לי תקווה. תזויו את הגוף הצי סנטימטר", היא אמרה, וכך עברנו לאטי'לאטי".

מיכאלי טוענת בספרה שתנועה נכונה משפיעה גם על החשיבה, ויש לה הצעה לקורס במחשבת הגוף עבור תלמידי החוג הפילוסופיה באוניברסיטת תל אביב. **מה תלמדי אותם?**
"הסטודנטים יתעמלו. הם יבינו דברים דרך הגוף. לא נכביר מלים. השיעורים יהיו מעי שיים אך כך שיעור יראה מגמה בחשיבה. השי טה מתאימה ללומדי פילוסופיה כי היא מייצגת חשיבה, ריכוז, התנהגות שבין 'הכי שאפשר' ל'אי אפשר'. שם, בשטח האפור, מתרחש כל מה שבש



מתוך דיריודי ההדגמה המצורף לספר. תנועה שמשיעיה על החשיבה

פרופ' בן־עמי שרפשטיין: "אתה עובר מתנועה לתנועה באופן לא צפוי וזה גורם לתנועה משהו שנושא אופי של ריקוד. העיסוק שלה בכילוסופיה של הגוף ובהיבטים המשתנים של הקשר בין גוף למוח הוא מעניין"

ענו להם קצת להתמין ולנסות את הטיפול, והיום הם מסתובכים שמחים וטובי לב".

דרך המוח

לפרופ' בן־עמי שרפשטיין, הפילוסוף זוכה פרס ישראל, מלאו השנה 90. שרפשטיין עוסק בהיבטים המגוונים של הקשר בין אמנות לפיי לוסופיה וגם מצייר. השבוע סיפר שהודות לקשר עם מיכאלי הוא מסוגל ללכת. לפני כעשור הוא לקה בספיניילקטנוזיס (היצרות תעלת עמוד השדרה). "כשפנתי ליוספה כבר לא יכולתי ללכת אבל היא התעקשה, וזה הסיפור. היא טענה שאני מסוגל ללכת ואילו אני אמרתי שלא, וכך זה נמשך כשהיא מתעקשת ואני נכשל ושוב נכשל. יום אחד זה הצליח ונאזו אני הולך".

תסביר בבקשה.

"היא טיפלה בי באופן ידני אבל עיקר העיניין היה החורה וההתעקשות על מעשה ההליכה. כיום יש לי אמנם בעיות מסוימות שבאות עם הזקנה, אבל אני הולך. מחשבת הגוף היא שיטה של טבעיות ומתינות ולכן מיכאלי אף פעם לא רצתה לטפל בספורטאים או ברקדנים מקצר עיים. לשיטתה עצם ההנזמה גורמת לבעיות. היא מתנגדת ליוגה שדורשת מאמץ לא טבעי שכסופו של דבר מתנקם באדם. המרכיב השני באסכולה שלה הוא הגמישות. אלתוד גמיש בהי תאם ליכולתו של הגוף. היא יכולה להציע 50 סוגים של תנועה מסוימת וכל אחד הוא וריאציה של קודמו. אתה עובר מתנועה לתנועה באופן לא צפוי וזה גורם לתנועה משהו שנושא אופי של ריקוד. העיסוק שלה בפילוסופיה של הגוף ובהיבטים המשתנים של הקשר בין גוף למוח הוא מעניין".



מתוך דיריודי ההדגמה המצורף לספר. תנועה שמשיעיה על החשיבה

ליסתנו. מציאת ההיררכיה בסולם של מה חשוב לי עכשיו, ומה יש לרחות לשוליים. הם ילמדו סבלנות והרדגתיות וכל זאת, כאמור, לא בשחיה אלא בהיבט רענן שלוקח זמן להבין אותו, שהוא חודר חרדי בטן. מריטציה בתנועה".

תחת לחופה

נפגשנו בדירתה שברחוב מרים החשמונאית בצפון תל אביב. פעם קראו לשכונה האת שיוכן עובדי בית ברנר. החלל המרכזי בדירה מוארך, ומשני צדיו מרפסות גדולות, אפופות צמחיה עבותה. הדירה הנעימה עוצבה על ידי מיכאלי. על הקירות ציורים, ופה ושם מוצבים פסלי הברי זל שעשה בעלה לשעבר יעקב מיכאלי, בן קיבוץ עין חרוד. בדירה הזאת עברו עליה נעוריה.

היא גדלה בבית מאוד פוליטי. אביה, שמואל ז'יטלני, היה מראשי המחלקה לאיגוד מקצועי בהסתדרות (כנציג אחדות העבודה) והיה עוסק רובו ככולו בעניינים כהסכמי שכר וחכויות עיר בדים. אמה מרים היתה מנהלת חשבונות. הוריה הציונים עזבו את אותה עיירה בפולין, הגיעו ארצה ב-1934 וכאן נישאו. כעבור שנתיים נולדה יוספה. חלפו שמונה שנים עד שנולד אחיה יצחק. הוא נהרג בקרב בבקעה כמה חודשים אחרי מלחמת ששת הימים.

מיכאלי גדלה ברחוב המלך ג'ורג' ולמדה יסודי תיכון ב'הכרמל". הבית חונך למודעות פוליטית ולמעורבות חברתית. "בעיקר דיברו אצלנו על אירועים שהתרחשו בארץ ובעולם ותמיד בהקשרם הפוליטי", אמרת מיכאלי. "נקודת המוצא היתה שאי אפשר להישאר אדיש למתרחש ושצריך לגבש עמדה ולהיות פעיל". בליל הכרות המדינה היא היתה כבת תשע ובילתה את הלילה

